

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Все виды физических упражнений связаны с углубленным дыханием, в результате которого хорошо развиваются все дыхательные мышцы и увеличивается жизненная емкость легких. Правильное, углубленное дыхание при выполнении гимнастических и других физических упражнений может не только укрепить дыхательные мышцы, но и улучшить функциональное состояние органов грудной клетки.

Улучшить функцию органов грудной клетки, а вместе с тем и форму последней можно путем укрепления дыхательных мышц и совершенствованием дыхания.

К сожалению, многие из нас не умеют правильно дышать, делая это поверхностно и часто (особенно при работе, связанной с большими физическими нагрузками).

Такое дыхание не способствует вентиляции всех частей легких, не обеспечивает организм достаточным количеством кислорода.

Как же следует дышать? Дышать (особенно при работе, связанной с физической нагрузкой, во время занятий гимнастикой и спортом) необходимо так, чтобы наполнять воздухом все доли легких. При этом помните, что вдох нужно производить через нос. А вот выдыхать можно и через нос, и через рот. Только во время плавания, при очень быстром беге и других видах спорта, связанных с мышечной работой высокой интенсивности, дышать приходится через нос и рот или только ртом.

Мы считаем необходимым привести ниже несколько примерных "дыхательных" упражнений, которые и рекомендуем выполнять абсолютно всем нашим читательницам, независимо от возраста и физических данных.

Из этих упражнений необходимо брать по одному или по два упражнения и выполнять во время занятий утренней гимнастикой и спортом, чередуя их при этом с другими упражнениями, а также во время работы, отдыха и прогулок.

Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и ладони приложить к верхней части передней стенки живота.

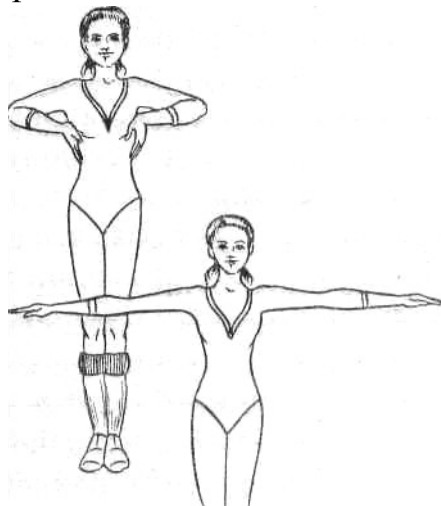
Выполнение — вдыхать медленно через нос, так же медленно выдыхать, но только через плотно сжатые губы. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая количество повторений, доведите их число до двадцати раз.

Результат — при правильном дыхании в начале вдоха должна выпячиваться верхняя часть живота (так как диафрагма опускается при вдохе вниз и давит на желудок, печень и другие органы, отесняя их вниз и вперед), затем расширяется и грудная клетка (тем самым происходит растяжка, а следовательно, и укрепление всех грудных мышц), и в конце вдоха приподнимаются плечи ("верхушечное дыхание").

Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, прижать ладони к груди и слегка сжать грудную клетку с боков.

Выполнение — медленно через нос глубоко вдохните, стремясь при этом возможно больше расширить грудную клетку. Одновременно руки медленно выпрямите в стороны. Сделайте паузу и медленно выдохните, сдавливая грудную клетку руками. Для начала повторите данное упражнение десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.



Результат — данное упражнение позволит вам укрепить различные мышцы спины, начиная от большой и малой грудных мышц и завершая передней зубчатой мышцей.

Упражнение 3

Исходное положение — статическое положение.

Выполнение — во время ходьбы медленно и глубоко вдыхайте через нос в продолжение всего времени, необходимого на то, чтобы сделать четыре шага. В течение следующих четырех шагов медленно выдохните через нос и рот. Повторите данное дыхательное упражнение шесть-шестнадцать раз. Стремиться постепенно удлинять время вдоха и выдоха (то есть вдыхать на пять, шесть, семь, восемь и т. д. шагов и на столько же выдыхать).

Результат — развиваются и укрепляются верхние грудные мышцы (особенно большая и малая), а также передняя зубчатая мышца.

Упражнение 4

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение — отведите плечи и локти назад, одновременно сделайте медленный вдох через нос. Затем, наклонившись вперед, сделайте выдох. После этого вернитесь в исходное положение. В первые дни повторяйте упражнение по десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, увеличивайте количество повторений до двадцати раз.

Результат — как и предыдущее, данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 5

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища.

Выполнение — наклоните туловище влево. Ладонью правой руки скользите по правому боку от талии вверх до подмышечной впадины. Сделайте медленный и глубокий вдох через нос, возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. То же самое проделайте, наклонившись в противоположную сторону. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.



Результат — данное упражнение позволит вам укрепить переднюю зубчатую мышцу, являющуюся одной из опорных в развитии груди.

Упражнение 6

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки скрестить на груди и как бы "придавить" ими грудную клетку.

Выполнение — медленно наклоните туловище вперед до предела, а руки опустите. Одновременно с наклоном сделайте вдох. Возвращаясь в исходное положение, сделайте выдох. В первые дни повторяйте это упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное дыхательное упражнение является хорошим помощником в укреплении передней зубчатой и других мышц груди.

Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки поднять вверх и немного развести в стороны, ладони развернуть внутрь.

Выполнение — глубоко и медленно вдохните и выдохните. Повторите данное упражнение не менее десяти раз, только после этого опустите руки. Со временем количество повторений можно увеличить и довести их число до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, а также окажет весьма существенное позитивное влияние на кровяное давление.

Упражнение 8

Исходное положение – сесть на пол, расслабиться.

Выполнение — сидя на полу на ровной твердой поверхности, обхватите левую ногу руками. Вдохните, задержите воздух и подтяните колено к груди. Затем выдохните. Далее проделайте то же самое с правой ногой. Повторите упражнение по десять раз на каждую ногу. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу и так же, как и предыдущее упражнение, поспособствует нормализации кровяного давления.

Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — разведите прямые руки в стороны и поднимите их до уровня бедер, одновременно с подниманием рук сделайте глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, выдохните. Повторите упражнение десять раз. Со временем можно увеличивать количество повторений и выполнять упражнение примерно двадцать раз.

Результат — данное упражнение хорошо укрепляет верхние мышцы спины, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнение 10

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опущены.

Выполнение — поднимите прямые руки вверх и потянитесь всем телом, почувствовав при этом, как хрустят ваши косточки, слишком долгое время не знаящие, что такое гимнастические упражнения. А теперь широко зевните. Вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз.

Результат — данное упражнение способствует укреплению большой и малой грудной мышц, передней зубчатой мышцы, помогает сделать грудь красивой и упругой.

Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Выполнение — поднимите руки над головой, соедините кисти и "выверните" ладони наружу. Одновременно с подниманием рук глубоко вдохните и задержитесь в этом положении на некоторое время (так долго, как только сможете). Затем возвращайтесь в исходное положение и делайте выдох.

Результат — растягивая верхние грудные мышцы и переднюю зубчатую мышцу, вы тем самым их укрепляете и помогаете сохранить хорошую форму груди, а также способствуете исправлению дефектов грудной клетки.

Упражнение 12

Исходное положение — сесть на пол, ноги скрестить по-турецки, спину выпрямить.

Выполнение — согните руки в локтях, кончики больших и указательных пальцев обеих рук соедините друг с другом на уровне груди. При этом соединенные указательные пальцы направлены вверх, а большие пальцы, наоборот, опущены вниз. Остальные пальцы согните. Сделайте подряд шесть-восемь вдохов и выдохов, при этом кончики пальцев слегка упираются друг в друга. После того как упражнение будет вами более или менее освоено, смело увеличивайте количество вдохов-выдохов.



Результат — выполняя вдохи-выдохи, вы почувствуете приятное растяжение всех мышц, которые отвечают за форму груди, и заметите, как грудь немного поднимается.

Упражнение 13

Исходное положение — встать на носочки, прогнуться в спине, ноги поставить на ширину плеч, руки поднять вверх и немного отвести назад, пальцы соединить.

Выполнение — сделайте глубокий вдох, затем опуститесь на всю стопу, резко наклонитесь вниз, опустите руки и одновременно сделайте мощный выдох. Плавно вернитесь в исходное положение. Не пытайтесь с первого же дня выполнять данное упражнение по несколько раз. Ограничьте себя двумя или тремя повторениями. Через неделю можно прибавить еще два раза и так далее.

Результат — попеременное напряжение и акцентированное резкое расслабление всех мышц груди способствует их развитию и дальнейшему укреплению и позволяет устранить различные дефекты грудной клетки.